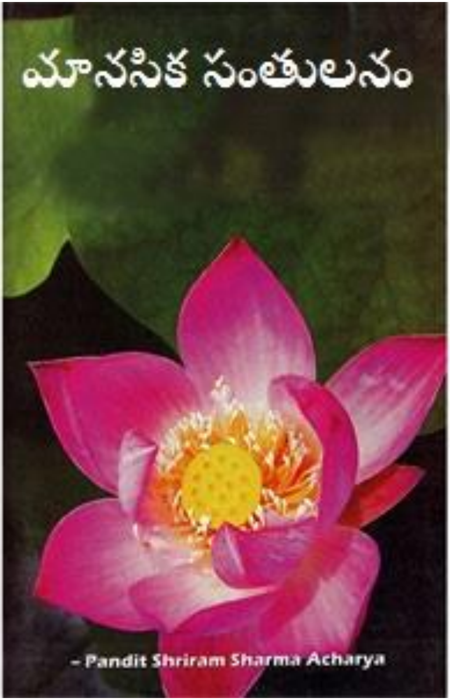

మానసిక సంతులనం
– Pandit Shriram Sharma Acharya

మానసిక సంతులనం

మనిషి శక్తికి మెదడు కేంద్రం. దాని శక్తి అపరిమితం. ఆ శక్తిని సరైన దిశలో ఉపయోగించడం తెలుసుకుంటే, మనిషి తను కోరుకునే మార్గంలో ముందుకు వెళుతూనే ఉంటాడు. మెదడులో ఉత్పత్తి అయ్యే తరంగాలు ఎంత బలమైనవంటే, వాటి సహాయంతో అపరిమితమైన భౌతిక సంపదను సంపాదించవచ్చును.

ఇంతటి శక్తివంతమయిన మెదడు, ఎంత శక్తివంతమో అంతటి సున్నితం కూడా. ఇటువంటి మెదడును రక్షించుకుంటూ దాని కార్యకలాపం అది సమర్థంగా నిర్వహించేలా చేయాలంటే, దానిని శరీరానికి అనావశ్యకమైన ఉష్ణం నుండి రక్షించుకోవాలి. దాని పని అది సక్రమంగా నిర్వహించాలంటే అందుకు అవసరమయిన సమతుల్యపు పరిస్థితులను మనం సృష్టించుకోవాలి. సూర్యుని నుండి వెలువడే భరింప శక్యం కానటువంటి వేడిమి, బాగా వేడిమి ఉన్న నీరు, రసాయనాలు నుండి వెలువడే ఉష్ణంతో బాటు మన

शांतिकुंज, हरिद्वार

మెదడు, ఉద్రేకం చెందినపుడు పుట్టే వేడిమికి కూడా గురవుతుంది. ఎంతో చక్కగా నిర్వహించబడుతున్న మెదడుకు, ఈ ఉద్రేకం ఎంతటి స్థాయిలో ఉంటుందో, దానికి సరి సమానమయిన స్థాయిలో చెరువు కలిగించ బడుతుంది.

ఈ 'ఉద్రేకం' పెరుగుతున్న కొద్దీ మనిషి పాక్షికంగా ఉన్నా దానికి గురై అతని కల్పనాశక్తి, నిర్ణయాత్మకశక్తి, క్రియాత్మకశక్తి చిత్రంగా గోచరించడం మొదలుపెడతాయి. బాగా కోపంలో ఉన్న వ్యక్తిని మనం జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, అతడికి, పిచ్చివాడికి ఉన్న తేడా చాలా స్వల్పం అని మనకు అర్థమవుతుంది. ఇటువంటి హానికరమైన, మండుతున్న కోపాన్ని సరయిన సమయంలో గుర్తించి చల్లార్చకపోతే, అది మనిషి మనసును వశం చేసుకుని, అతడు హత్యలు, ఆత్మ హత్యలు, ఇతర క్రూర కార్యాలు చేసేలా ప్రేరేపిస్తుంది.

బాగా కోపంలో ఉన్న వ్యక్తి ముఖాన్ని చూస్తే మనకు అందులో రాక్షస రూపురేఖలు కనిపిస్తాయి. అతడి కళ్ళల్లో ముక్కు పుటాలలో, పెదవులలో ఉద్రేకపు

ఛాయలు మనకు స్పష్టంగా కన్పిస్తాయి. అప్పుడు అతడు వాడే భాష అశ్లీలంగా ఉంటుంది. రక్తప్రసరణ చాలా అధికంగా ఉన్నందువలన శరీరపు వేడి కూడా చాలా హెచ్చుగా ఉంటుంది. కాళ్ళు చేతులు వణుకు తుంటాయి. రోమాలు నిక్కబొడుచుకుంటాయి.

రక్తపోటు రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. అధిక రక్తపోటు, అల్పరక్తపోటు. రక్తప్రసరణలో మార్పు ఈ రెంటిలో ఏదో ఒకదానికి గురయ్యేలా చేస్తుంది. రక్తపోటు అధికమయితే అసౌకర్యంగా ఉన్న భావన పెరిగి ఊపిరి అందదు. అదే రక్తపోటు తగ్గిపోయినా కొంచెం అటూ ఇటూగా ఇదే విధమయిన అసౌకర్యపు భావన శరీరాంగాలను చుట్టుకుంటుంది. మనిషి కోపం వచ్చినప్పుడు అధిక రక్తపోటుకు గురయితే దుఃఖభావన కలిగినపుడు అల్పరక్తపోటుకు గురవుతుంటాడు. కోపం మితిమీరినపుడు మనిషి ఈర్ష్య, నిర్లక్ష్యం, దూకుడు, వినాశనం, క్రూరత్వం వంటి భావాలు ప్రకటిస్తే, దుఃఖ భావన మితిమీరితే మనిషిలో నిరాశ, ఆందోళన, దుఃఖం, భయం, సిగ్గు చోటు చేసుకుంటాయి. సముద్రపు అలలలోని ఆటుపోటులతో ఈ హెచ్చు-తగ్గులను పోల్చ

వచ్చును. వీటివలన మనిషిలో అస్థిరత్వం పెరిగి, క్రమ పద్ధతిని కోల్పోతాడు. అలలు ఎగిసిపడుతున్న సముద్రం ఈదడం ఎంత కష్టతరమో మన అందరికీ తెలిసిందే కదా, అలా ఉంటుంది ఆ మనిషి మానసిక స్థితి.

దుఃఖం, నిరాశ, భయంతో కూడుకున్న మానసిక స్థితి ఎంత చక్కని ఆరోగ్యాన్నయినా అనతి కాలంలో నాశనం చేయగలదు. అటువంటి స్థితిలోని మనిషి ముఖం జీవకళను కోల్పోతుంది. మాట బలహీన మవుతుంది. శరీరం నగం మరణించినట్లు, జీవ రహితంగా కనిపిస్తుంది. పనిమీద లగ్నం కాదు. ఆకలి, దప్పికలు మాయమైపోతాయి. నిద్రించడం కష్టతరమై పోతుంది.

కోపానికి గురయిన మనిషి స్థితి కూడా దాదాపు ఇదే విధంగా ఉంటుంది. తేడా ఏమిటయ్యా అంటే దుఃఖ భావన మితిమీరితే మనసు మంచు ముక్కలా గడ్డకట్టుకున్నట్లు భావించుకుంటే, కోపంలో ఉన్న మనిషి మనసును మసలుతూ మరుగుతున్న వేడినీటిలా మనం భావించుకోవచ్చును.

ఈ రెండు స్థితులలో దేనికి గురయినా, మనిషి సాధారణ స్థితిని కోల్పోయి మెదడు, మనసులే కాక శరీరం కూడా రోజురోజుకూ నశిస్తూ అనుదిన కార్య కలాపాలను నిర్వహించడంలో విఫలం కావడం మొదలవుతుంది.

'ఉద్రేకం' యొక్క ఫలితాలను గమనించినప్పుడు, అనుదిన కార్యకలాపాలను నిర్వహించే శక్తిపైన ఈ ఉద్రేకం ఒక విఘాతాన్ని కలుగజేస్తుందని కనిపెట్ట బడింది. కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, నాలుకలు ఏదో మొక్కుబడికి చేసినట్లు పనిచేస్తాయి, అది కూడా చాలా ప్రయత్నంపైన, నోరు రుచిని కోల్పోతుంది. చెవులు అవాస్తవిక, కల్పిత శబ్దాలను వినడం మొదలెడతాయి. కళ్ళ ముందు జరిగిన సంఘటనల గురించిన జ్ఞాపకశక్తి కొరవడుతుంది. శరీరం రోమాంచితమవుతుంది. ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలు వేగవంత మవుతాయి. గుండె మరియు రక్తప్రసారాలు వేగాన్ని పుంజుకుంటాయి.

ఈ లక్షణాలన్నీ కలిసికట్టుగా మనిషిలోని జీవశక్తిని చాలా హెచ్చుభాగం హరించేస్తాయి. ఇలాంటి సంఘటనలు ఎప్పుడో ఒకసారి జరిగితే పరవాలేదు గానీ, ఇటువంటి అపసవ్య స్థితి ఒక దురలవాటులా మనిషి మానసిక స్థితిపైన ప్రభావాన్ని స్థిరపరచుకుంటే, అటువంటి మనిషి నుండి స్థిరత్వాన్ని, సంతోష కరమయిన ప్రవర్తనను మనం ఎదురుచూడలేము కదా!

'మానసిక అసంతులనం' పరిస్థితుల ప్రభావం వలన కలిగించబడుతుందని చెబుతారు. అందుకని కొందరు 'ఇదంతా నా తప్పు కాదు. పరిస్థితుల ప్రభావం వల్లనే నేను ఉద్రేకానికి లేదా విచారానికి గురయ్యాను' అని వంకలు చెబుతూ ఉంటారు. మామూలుగా చూస్తే ఈ తర్కం నిజమేనేమో! ఇది సత్యమేనేమో! అనిపించక మానదు, కానీ నిజానికి ఇది సత్యదూరం. ఒకే విధమైన పరిస్థితులలో విభిన్న వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారు ఒకరికొకరు భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. కొద్దిపాటి అసౌకర్యానికే కొందరు ఎంతో అలజడికి గురయితే మరికొందరు అదే పరిస్థితులలో లేదా ఇంకా ఎక్కువ అసౌకర్య స్థితిలో

కూడా ఏ మాత్రం చలించరు. ఈ రెండో వర్గానికి చెందిన వ్యక్తులు ఇటువంటి అసౌకర్య పరిస్థితులను సాధారణంగా జీవితం గమనంలో ఏర్పడే హెచ్చు పల్లాలుగా భావించి వాటికి ఎంత మాత్రం చలించరు, భయపడరు, సరికదా, ఇటువంటి అననుకూల పరిస్థితుల నుండి బయటపడేందుకు పరిష్కారాన్ని అన్వేషిస్తారు. అనుకున్న దానికి వ్యతిరేకంగా జరిగినందుకు ఆందోళన పడడం అవివేకంగా భావిస్తారు.

సాధారణంగా మానసిక రోగాలు అనే వాటిని మనం కంటితో చూడలేము. అందుకని ఆ రోగం వలన జరిగే కీడు మన కంటికి కనిపించదు, కాలం గడిచేకొద్దీ ఆ కీడును మనం గ్రహించగలుగుతాం. మానసిక రోగి సాధారణంగా కోపాన్ని అసహనాన్ని అతి ఎక్కువ స్థాయిలో ప్రదర్శిస్తుంటాడు. అయితే ఒక విధమయిన అనుచితమయిన ప్రవర్తన ఉచ్చులో చిక్కుకుని, మనిషి తన ప్రాథమిక సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతూ, మరింత అనుచితమయిన ప్రవర్తనల ఊబిలోనికి ఈడ్చబడతాడు. శారీరకమైన రోగాల వలన జరిగే నష్టం కన్నా ఎక్కువ

స్థాయిలో ఈ మానసిక రోగాల వలన సంఘానికి నష్టం సంభవిస్తున్నది. శారీరకమైన అనారోగ్యంతో బాధ పడుతున్న వారిలో చాలామంది ఆ బాధను త్రోసిరాజని ఎన్నో రంగాలలో గణనీయమైన విజయాలను సాధించిన దృష్టాంతాలుంటే, మానసికమైన అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు ఏ విధమైన విజయాన్ని సాధించిన దృష్టాంతం మనం చూడలేదు!

పూర్తిగా ఉన్మాదులయిన వారి సంఖ్య అతివేగంగా పెరిగిపోతున్నది. మిగతా అనారోగ్యాలు ఈ విషయంలో మానసిక అనారోగ్యంతో పోటీపడలేక వెనుకంజ వేస్తున్నాయి. ఇలాగే జరిగితే కొంతకాలానికి సమాజానికి వారి బెడదను తప్పించాలంటే, నేరస్తుల కోసం నిర్మించే బందిఖానాల కంటే ఎక్కువ స్థాయిలో పిచ్చి ఆసుపత్రులను నిర్మించవలసి వస్తుంది. పాక్షికంగా ఉన్మాదులు, సంతులనం లేనివారు, పద్ధతి లేనివారు, చాదస్తులు, చంచల స్వభావులు నేడు సమాజంలో సంఖ్యాపరంగా అధికులు కావడంతో, మానసిక ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు, అల్పసంఖ్యాక వర్గమైపోయారు.

శారీరకంగా రోగపీడితులయిన వారికంటే మానసికంగా రోగపీడితులయిన వారి సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అసలే ముక్కలు చెక్కలై ఉన్న ఈ సమాజ పునర్నిర్మాణానికి పురోభివృద్ధికి ఈ వర్గానికి చెందిన వ్యక్తులు పెద్ద ప్రతిబంధకంగా నిలుస్తున్నారు.

నిజానికి నేరం అనేది ఉద్రేకం చెందిన మానవ ప్రవర్తన. ఇది అతిగా ఉద్రేకానికి గురయిన ఒక మానసిక స్థితి. దొంగలు, దోపిడీదార్లకు వారి ప్రవర్తన వలన జరిగే దుష్ప్రభావాల గురించి పూర్తిగా తెలుసు. వారు దాని గురించి పశ్చాత్తాపపడుతుంటారు కూడా. సన్మార్గంలో నడిచేవారు పొందుతున్న గౌరవం వారి అభివృద్ధి గురించి వీరు చూస్తూ, వింటూంటారు కూడా. ఇదే విషయాన్ని ఇతరులు వారికి చెపితే దానిని విని, అర్థం చేసుకోగలరు కూడా. ఇలా జరిగినపుడు తాత్కాలికంగా వారిలో నీతిమేలుకొని సామాన్యులు గానూ, మంచివారిగానూ ప్రవర్తిస్తారు. అయితే, ఏదో కారణం వలన కొన్ని సందర్భాలలో అలజడితో కూడుకున్న ఆలోచనా తరంగాలు చెలరేగి, వారిలో

ఇంతకు ముందు ఏర్పడిన సమతుల్యం తొలగి, మళ్ళీ పాత నేరప్రవృత్తులకు మరలిపోతుంటారు.

మనోవైజ్ఞానికుల దృష్టిలో ఇటువంటి మానసిక స్థితి, జ్వరం, తలనొప్పుల వంటి అల్ప శారీరక రుగ్మతలతో సమానం.

మనఃపరమైన దృష్టికోణంలో స్థిరత్వము, సామర్థ్యము మాత్రమే మానసిక ఆరోగ్యానికి చిహ్నాలు. మనిషి మెదడు అనేక విడిభాగాల కలయిక. ఇవి నిర్వహించే విధులు, పరస్పర సహకారమే మొత్తం మెదడు యొక్క పనిగా గుర్తించబడుతుంది. ఏదో ఒక స్థానంలో వాటి సహకారం దెబ్బతిన్నందువలన చిత్రమయిన చిన్నవో, పెద్దవో మానసిక అస్వస్థతలు ఏర్పడతాయి.

మానసిక సమతౌల్యం అంటే నాలుగు విభాగాల కలయిక

1. ప్రభావము : చురుకుదనము,
తర్కపూరితమయిన ఆలోచన

2. ఆలోచన : ఆలోచన తీరు, ఊహాత్మక శక్తి

3. ప్రవర్తన : కార్య నిర్వహణ, సాధన

4. మనఃస్థితి : అంచనా, ఉత్సాహము

రకరకాల ఉన్మాదులు వారి లక్షణాలను పరిశీలిస్తే, పైన చెప్పిన వాటిలో ఏదో రెండు గానీ అంతకంటే ఎక్కువ విభాగాల వనితీరులోని అసమానతలు, తద్వారా ఏర్పడిన నష్టాల స్థాయిపైన వారి యొక్క ఉన్మాదపు స్థాయి ఆధారపడి ఉంటుంది.

విచక్షణాయుతమైన ఆలోచన లోపించినందు వలన మనిషి తనుచేసే పనుల గురించి ఇతరులు ఏమనుకుంటారు? ఇలా చేస్తున్న పనుల వలన వచ్చే ప్రతిఫలమేమిటి? అనే విషయాన్ని తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు. సృజనాత్మక శక్తిని పెంపొందించుకోలేక పోతున్నాడు. కేవలం రెండు విషయాలకే అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ పోతున్నాడు. అవి 'తన వర్తమానం' - తన ఆలోచన తత్ఫలితంగా అతడు చేసే పనులు వృథాశ్రమగానూ, వ్యథాపూరితంగానూ, అపహాస్యానికి

గురియ్యేవి గానూ ఉంటున్నాయి. ఇటువంటి పరిస్థితి వలన అతడు ధనం నష్టపోకపోవచ్చు కానీ, నలుగురిలో అతనికున్న కీర్తికి దెబ్బతగలవచ్చు. అతడి గురించి నలుగురూ హీనంగా తెలివి తక్కువవాడనీ, బాధ్యతల నిర్వహణలో ఎందుకూ కొరగాని వాడనీ ముద్రవేస్తారు. ఇటువంటి మనస్తత్వాన్ని ఎగతాళి చేస్తూ నలుగురూ ఆనందిస్తారు.

ఆలోచనా ప్రక్రియ అస్తవ్యస్తమయితే, కల్పన ఇష్టం వచ్చినట్లుగా పరుగు పెడుతుంది. దాంతో వారు సరయిన అవగాహన గానీ, సాధన సంపత్తిగానీ లేకుండానే అన్నీ సాధించగలమనే అభిప్రాయానికి వస్తారు. వారి భావాలకు రూపమిచ్చేందుకు అవసరమయ్యే సాధన సంపత్తి కూడా కలిగి యుండరు. అంతేకాక వారు సాధించదలుచుకున్న పనికి ఎన్నో అడ్డంకులుంటాయన్న సంగతి కూడా వారు గ్రహించలేరు. అందువలన వారి కల్పనకూ, విజయానికీ మధ్య దూరం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అభూత

కల్పనలయిన కథలనే నిజాలుగా భావించి జీవించే చిన్న పిల్లలకూ, వీరికి పెద్ద తేడా ఉండదు.

ఈ విధమయిన మనస్తత్వం గల వ్యక్తులు ఇలా తర్కరహితంగా ఆలోచనలను కొనసాగిస్తూ ఉంటే, వారి అనుదిన చర్యలను చెయ్యలేక, ధైర్యాన్ని కోల్పోతూ మరొకరి సహాయం లేనిదే ఏ పనీ చెయ్యలేని స్థితికి చేరుకుంటారు.

ప్రవర్తన మరియు భావ నియంత్రణలలో వచ్చిన ఈ తేడా, అలజడి కారణంగా ఆ వ్యక్తి తను చేసే పనుల గురించి 'ఎందుకు?' 'ఎలా?' అనే విషయాలకు సంబంధించిన తర్క జ్ఞానాన్ని కోల్పోతాడు. ఆ పిచ్చిలో పడి వారు తమ శత్రువులను మిత్రులుగా భావించి, మన్నించడం మనం గమనించవచ్చు. ఈ విపరీత భావన వలన మిత్రులను తనకు శత్రువులుగానూ, తనపై చేతబడి వంటి క్షుద్ర తాంత్రిక శక్తులను ప్రయోగిస్తున్నారనీ, తనపై విష ప్రయోగం చెయ్యబోతున్నారనీ భావించడం మొదలుపెడతారు.

చాలా మంది దీని ప్రభావం వలన ప్రమాదం, చావు, దోపిడి, నష్టం, ఎడబాటు, జైలు శిక్ష వంటివి తమకు కలుగబోతున్నాయనే భయంలో ఉంటారు. వారు ఎటువంటి కష్టాన్ని ఏ విధంగా నివారించుకోవాలి అనే నిర్ణయాలను చేయలేని స్థితిలో ఉంటారు.

ఇదే విధంగా మరికొందరు తమని తాము పెద్ద నాయకులుగానూ, జ్ఞానులుగానూ, రాజవంశీకులు గానూ, అనేక క్షుద్రశక్తులు కలిగి ఉన్నవారిగానూ భావించుకుంటుంటారు.

భావ ప్రపంచం దెబ్బతిన్న కారణంగానే చాలామంది దురలవాట్లకు లోనవుతుంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో వారు చాలా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా, అకారణంగా నవ్వుతూ, ఎంతో శక్తి సంపన్నులుగా గొప్ప ఆశావాదులుగా కన్పిస్తారు. మరికొన్ని సార్లు వారు ఎంతగా క్లేశంలో మునిగి ఉంటారంటే, మిన్ను విరిగి వారిమీదపడిందో, లేదా పడబోతుందో! అన్నంత ఆదుర్దాతోనూ, నిరాశలోనూ ఉంటారు. చాలామంది

ఒక భయంకర వ్యాధి పీడిస్తున్నదనో లేదా పట్టిపీడించ బోతున్నదనో భ్రమతో బాధపడుతుంటారు.

ప్రేరణలు, ఉద్రేకాలు మెదడుపైన ప్రతికూల ప్రభావాన్ని కలుగజేస్తాయి. అందువలన కొందరు కుదరని కార్యక్రమాలను ఊహించి చేయబోయి, అందులో సాధన సంపత్తి కొరవడిన కారణంగా అవజయానికి గురయి తల్లక్రిందులవుతారు. ఆ కారణంగా ఏర్పడిన ఉద్రేకం, మెదడు యొక్క సున్నితత్వాన్ని దెబ్బతీసి నాశనం చేస్తుంది. నైతిక, ధార్మిక గ్రంథాల రచయితలు కూడా, కోపం కొన్ని సందర్భాలలో మనిషికి అవసరమేననీ, అయితే అది నైతికంగా సరయినదయి ఉండాలనే చెబుతున్నారు. కోపాన్ని పూర్తిగా వదిలివేస్తే, ఈ సమాజం అవినీతి, అధర్మం, ఘోర, క్రూర కృత్యాలకు వ్యతిరేకంగా ఎలా పోట్లాడ గలుగుతుంది? నైతిక సిద్ధాంతులు పైన ఉదహరించ బడిన వ్యతిరేక కార్యకలాపాలతో పోరాడేందుకు మనిషికి నీతిపరమైన కోపం ఉండాలనే విషయం నొక్కి చెప్పారు. ఆలోచనలేని, అవినీతిపరమైన, దూకుడు గల కోపం

మాత్రమే మనిషికి హానికరం. కవి బాణభట్టు "కోపంతో మండిపడుతున్న వ్యక్తి, కళ్ళు ఉండి కూడా గుడ్డివాడి క్రిందే లెక్క" అని చెబితే, రామాయణంలో వాల్మీకి 'కోపం ప్రాణశక్తిని హరించి, మనిషిని వినాశన దిశగా తీసుకు పోయే ఒక త్రోవ' అని చెప్పాడు.

మనిషిని కోపం ఆవరించగానే, శరీరంలోని కండరాలు బిగుసుకుంటాయి. కాళ్ళు, చేతులు మరీ ఎక్కువ బిగించబడతాయి. ఎందుకంటే ఒకవేళ ఏదయినా జరిగితే, ఆ గొడవలో వాటి పాత్ర ప్రధానమవుతుంది కనుక! ముఖంలో వత్తిడి ప్రస్ఫుటంగా కన్పిస్తుంది. శరీరంపై కన్పించే అన్ని అవయవాలు వత్తిడికి గురయినట్లే, శరీరం లోపలి అవయవాలు కూడా వత్తిడికి గురయి ముడుచుకుంటాయి. శ్వాసప్రక్రియ చాలా ఎక్కువగా ఉత్తేజపర్చబడుతుంది. కోపం వలన ముడుచుకున్న అవయవాలకు, సంకోచం ద్వారా కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి శరీరానికి వేగంగా అందించేందుకు ఇలా శ్వాసప్రక్రియ ఉత్తేజపర్చబడుతుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు.

ఇంతటి వినాశకారి అయిన ఈ కోపాన్ని అదుపు చేసెదెలా? కోపం తెచ్చుకోకూడదని ఎంతటి దృఢమైన నిర్ణయం చేసుకున్నా, కొన్నిసార్లు ఏర్పడే పరిస్థితుల వలన ఈ నిర్ణయం మంచులా కరిగిపోయి కోపం పొంగి పొర్లుతుంది. మనస్సు శాంతంగా ఉంటేనే మనిషి కోపం వచ్చిందన్న విషయం తేలికగా గ్రహించగలుగుతాడు. అలాగే కోపం వచ్చికూడా ఎదుటి మనిషిని ఏమీ చేయలేమని శిక్షించుకుంటాం. ఇందువలన మనకు వ్యక్తిగతమైన నష్టం వాటిల్లుతుంది. ఈ విధంగా కోపం మనిషిని ఉన్మాదస్థాయికి తీసుకుపోతుంది.

తెలివిగలవారు, ఆలోచనాపరులు అయిన వ్యక్తులు కారణం ఉన్నా కూడా, కోపానికి వశం కారు. వారు విచక్షణ అనే ఆధారంతో ఈ కోపపు ప్రేరణను అదుపుచేసి తమకు జరగబోయే హాని నుండి తమను తాము రక్షించుకోగలుగుతారు.

అనుదిన చర్యలలో మనల్ని సంతోషంగా, ఆనందంగా ఉంచే విషయం ఏదో ఒకటి తప్పక జరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు కొందరు వ్యక్తుల్ని

చూసినప్పుడు విషాదం, విముఖత కలుగుతాయి. గతంలో జరిగిన కొన్ని సంఘటనలకు మనం బాధ, కోపం, ఉద్రేకం, అవమానం వంటి ఘటనలను జతపరుస్తుంటాము. శరీరం ఇటువంటి సంఘటనల వలన ఏర్పడే ఉద్రేకం యొక్క ప్రతిచర్యల వలన బాధించ బడుతుంది. ఈ ప్రతిచర్యలన్నింటికి కేంద్రం మన మెదడు.

శరీరాన్ని నియంత్రించే సాధనం మన మెదడు. కాబట్టి, మెదడులో జరిగే ఈ మార్పులన్నీ శరీరంపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఈ విషయంపైన మనో విజ్ఞాన వేత్తలు నిరంతరం పరిశోధనలు సాగిస్తూనే ఉన్నారు.

కోపం, ద్వేషం, అసహ్యం, అవమానం నిరాశా భావనల వలన కలిగిన మానసిక వత్తిడి వలన, మనిషి జీర్ణప్రక్రియ మందగించడమే కాక, జీర్ణవ్యవస్థ అనేక రకాల గడబిడలకు గురవుతుంది. జీర్ణాశయంలోనూ, ప్రేవులలోనూ అల్సర్‌లు (పుళ్ళు) ఏర్పడవచ్చు. మానసిక వత్తిడి వలన చిన్నవయసులోనే ముసలివారిగా కనిపిస్తారు.

మానసికమైన సంతులనత్వం లేనందువలన ఇలా అనేక రకాలయిన వ్యతిరేక ప్రభావాలు శరీరాన్ని బాధిస్తాయి. వీటన్నింటిలోకి కోపం అతి చెడ్డది, ఎందు వల్లనంటే దాని ఫలితాన్ని మనిషి వెంటనే చవిచూస్తాడు.

మానసిక అసంతులనపు ప్రేరణలు అధిక మవుతున్న కొద్దీ, జీర్ణరసాల విడుదల అధికంగానీ, అల్పంగానీ అవుతుంది. తద్వారా సజావుగా సాగవలసిన జీర్ణప్రక్రియ అస్తవ్యస్తమవుతుంది. మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉంటే అన్ని శారీరక క్రియలు సక్రమంగా జరుగుతాయి. జీర్ణప్రక్రియ కూడా సజావుగా సాగుతుంది. భావోద్రేకాలను బట్టి జీర్ణరసాల విడుదల అధికంగానీ అల్పంగానీ అవుతుంది. భావోద్రేకం 'భయం' గనుక అయితే జీర్ణరసం అల్పంగానూ అదే 'కోప' మయితే ఆ విడుదల అధికంగానూ ఉంటుంది.

కోపం వలన జీర్ణక్రియలో తేడావచ్చి శరీరానికి విషతుల్యమైన 'చక్కెర' ఉత్పత్తి అవుతుంది. అది రక్తంలో కలిసి, దాన్ని చెరిచి శరీరంలో ఒక రకమయిన పసుపు వర్ణపు పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. రక్తనాళాలు వత్తిడికి

గురయి నడుము నొప్పి వస్తుంది. కోపంతో ఉన్న తల్లిపాలు త్రాగిన పసిబిడ్డకు వెంటనే కడుపులో నొప్పి బయలుదేరుతుంది. ఎప్పుడూ కోపిష్టి అయిన ఆ తల్లి పాలను త్రాగే పిల్లలు, ఆ పాల వలన లాభానికి బదులు నష్టాన్ని ఎదుర్కొని, బరువు పెరిగేందుకు బదులు, బరువును కోల్పోతుంటారు.

కోపం వలన మానసికమైన శక్తియే కాకుండా శారీరకమైన శక్తిని కూడా మనం కోల్పోతాము. కోపంలో మనం కోల్పోయిన శక్తితో తొమ్మిది గంటల పాటు శ్రమించి పనిచేయవచ్చు. కోపం ఇలా శక్తిని నశింప చేయటమేకాక, మనిషి ఆరోగ్యం మీద చెరపటానికి వీలులేని ముద్రను వేసి, ముఖంలో కనిపించే సహజమైన అందాన్ని తుడిచి వేస్తుంది.

కాబట్టి మన మంచి కోసమే మనం కోపం నుంచి దూరమై, మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలి. ఈ సంఘంలో జీవనం సాగించేందుకు వ్యక్తికి అప్పుడప్పుడు కోపం యొక్క అవసరం ఉంటుంది. ప్రజల మనసులలో సానుభూతి, విచక్షణ అనే గుణాలను సృష్టించాలనే తపన చాలా

సమయ, ప్రయాసలతో కూడుకున్నది. అయితే ఇలా జరిగే లోపుగానే బాగా లోతుగా వ్రేళ్ళూనుకున్న దుష్టత్వం, ఎంతో నష్టాన్ని కలుగచేస్తుంది. ఇలా ఇతరులకు నష్టం చేకూర్చే దుష్టుల కార్యాలు భరించలేని స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు, దాన్ని ఖండించేందుకు, మనం కోపాన్ని ఉపయోగించవలసి వస్తుంది. ఉద్రేకానికి గురయిన మనస్సు నుండి కాక, విచక్షణ, సక్రమ ఆలోచనా విధానాలతో కూడినదై కోపం జన్మించాలి.

నిజానికి కోపం అంటే, మనకు అప్రియమైన విషయం పట్ల మన వ్యతిరేకతను, మనలను నష్ట పరచడం పట్ల మన మనోభావాన్ని వ్యక్తపరిచే ఒక భావం మాత్రమే. కానీ మనం ఉద్వేగానికి లోనయి, క్షణికంగా వచ్చిన ప్రేరణను ఆధారంగాగొని, విచక్షణను కోల్పోయి, మంచి చెడులను వేరుచేసి చూసే శక్తికి దూరమైనందు వలన, అప్రియత్వాన్ని, దెబ్బలాటలను సృష్టించుచు కుంటున్నాం.

ఈ కోపం అనే 'భావోద్రేకపు' కుటుంబం చాలా పెద్దది. అసంతులనత్వం, చపలచిత్తం, దౌర్జన్యం,

అసహనం అనే భావోద్వేగాలు ఈ కుటుంబానికి చెందిన సభ్యులే!

కోపాన్ని బయటకు వెళ్ళగ్రక్కకుండా అణిచిపెట్టి నందువలన, ఆ కోపం లోలోపలే మరుగుతూ పరులపై శత్రుత్వంగా మారిపోతుంది. ఈ శత్రుత్వం కోపం కంటే ఎక్కువ హానికరం.

కోపం అనేది తొందరపాటు ద్వారా ఉద్భవిస్తుంది. అందువలన ఏదయినా వ్యతిరేకంగా జరిగినా లేదా నష్టం కలిగినా, తొందరపాటుతో ఏ నిర్ణయానికీ రాకండి. ఎందుకంటే తొందరపాటులో అసలు విషయాన్ని గ్రహించక, తప్పుడు నిర్ణయాలను చేసేస్తాము. ఎక్కడయినా మీకు, వ్యతిరేక సంఘటన గానీ మీరు నష్టపోవడం గానీ జరిగితే, వెంటనే ఆ ప్రదేశం నుండి కొంచెం దూరం పోయి, ఒక పూదోటలో విహరించడం గానీ, ఒక మంచి మిత్రుడిని కలిసి సంభాషించడంగానీ చేయండి. ఈ రెంటిలో ఏదీ చేయడానికి వీలుకుదరని పక్షంలో ఒక గ్లాసు మంచి నీరు త్రాగి శాంతించండి.

కోపాన్ని పెంచుకున్నందువలన నష్టం, దాన్ని తగ్గించుకున్నందువలన తప్పక లాభం కలుగుతాయి.

అందువలన ఎప్పుడయినా మీకు కోపం వస్తే వెంటనే ఏదయినా ఒక పనిని చేపట్టండి. అది శారీరక శ్రమతో కూడుకున్నదయితే మరీ మంచిది. అలాగే మీరు ఎప్పుడయినా పనివలన విసుగు చెందితే ఏదయినా చదవండి. అనుదినం వ్యాయామం చేయడం, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలను మంచి స్థాయిలో ఉంచుతుంది.

కోపాన్ని నియంత్రించడం నేర్చుకున్నట్లే ఆందోళన, దిగులు, విచారంతో కృంగిపోవడం వంటి ఉద్రేకాలను నియంత్రించడం కూడా నేర్చుకోవాలి. జీవితమంటే సమతుల్యమయిన దృష్టితో చూడడం అలవాటు చేసుకున్నవారు మాత్రమే ఇలా వివిధ రకాలుగా ఎదురయ్యే ఉద్రేకాలకు లొంగక సమదృష్టితో ఉండి చలించరు. అయినా కూడా ఎప్పుడయినా అదుపు చేయలేనటువంటి ఉద్రేకం ఏదయినా కట్టలు తెంచుకుంటే, దానిని అణిచి వేయాలని మాత్రం ప్రయత్నించవద్దు. ఇటువంటి ఉద్రేకాలను అణచి

వేయడం కంటే ఏదో ఒక విధంగా మనసులో నుండి వాటిని తొలగించడమే సరయిన మార్గం.

మనస్సు యొక్క శక్తి పరిమితమయిన, సమతుల్యమయిన, సమర్థమైన నిర్వహణలో ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది సామాన్యంగా ఆలోచించేవారిలో, మనస్సు మామూలుగా పనిచేస్తుంది. మనస్సు ఉద్రేకానికి గురయితే మానసిక శక్తి చాలా ఎక్కువగా వెచ్చించబడుతుంది. భయం, దిగులు, విచారంతో కృంగిపోవడం వంటి మానసిక స్థితులలో మనిషి సర్వం కోల్పోయినట్లు భావిస్తాడు. అలాగే కోపం, ప్రేరణ, సంభోగపు ఇచ్ఛ, ఆతృత వంటి మానసిక స్థితులలో మనిషి ఉద్రేకాన్ని అనుభవిస్తాడు. ఈ రెండు స్థితులలోనూ మానసిక స్థిరత్వం అలజడికి గురవుతుంది. ఆటుగానీ పోటుగానీ సముద్రంలో లేచే అలలు కల్లోలాన్నే సృష్టిస్తుంటాయి. దిగులుగానీ సంతోషంగానీ మోతాదు మించితే మనసులో కలిగెడి భావోద్రేకం వలన మనిషి నియమిత పద్ధతిలో ఆలోచించడం అసంభవమవుతుంది. ఎందుకంటే అలసిన మనిషి కోపపు ఆలోచనలతో

కృంగిపోతే, అతి నిశ్చయత్వంతో, మత్తుకు గురయిన మనిషి ప్రగల్భాలు పలుకుతుంటాడు.

శరీరం, మనసు ఒకదానితో మరొకటి అనుసంధించబడి ఉంటాయి. మనస్సు సంతోషంగా ఉంటే శరీరం చురుకుగా ఉంటుంది. దుఃఖం, విషాదంతో మనస్సు నిండి ఉంటే శరీరం నిస్త్రాణంగానూ, ఏ పనీ చేయలేని స్థితిలోనూ, ఒక వేళ ఏదైనా పనిచేస్తే అది అపసవ్యమై, నష్టపరిచేదిగానూ ఉంటుంది.

చిత్తవృత్తి (మూడ్) అనేది మనస్సు యొక్క స్థితికి మరో పేరు. చిత్తవృత్తి అనుకూలంగా ఉంటే మనిషి చురుకుగా పనిచేస్తుంటాడు. అదే వ్యతిరేకంగా ఉంటే పని చాలా భారమైనట్లుగా భావిస్తాడు.

మనస్సు కొన్ని కార్యకలాపాలను తనకు తానుగా నిర్వహించితే, మరికొన్నిటిని నిర్వహించడానికి ఇతర అవయవాల సహకారం అవసరపడుతుంది. ఆలోచన, ధ్యానము, ఊహ, ప్రణాళిక, నిర్ణయము, నిర్ధారణ వగైరాలు తనకు తానుగా మనస్సు నిర్వహించు కుంటుంది. అటూ ఇటూ కదలడం, తినడం, త్రాగడం,

చూడడం, వినడం, మాట్లాడడం వంటి వాటిని మనసు ఇతర అవయవాల సహకారంతో నిర్వహిస్తుంది.

మనసుకు బానిస కావడం చాలా చెత్త తరహాకు చెందిన అధారత్వం, మామూలు బానిసలు కనీసం తినడానికి నిద్రించడానికి సమయాన్ని పొందగలుగుతారు కానీ, మనసుకు బానిస అయితే వాటికి కూడా కరువయి పోతారు. వారు స్వతంత్రంగా ఏదయినా చేయడం అటుంచి, కనీసం స్వతంత్ర ఆలోచనలు కూడా లేనివారవుతారు.

అభివృద్ధికి ప్రథమ కారణం మనస్సు సాధారణంగా మనం పరిస్థితుల ప్రభావాన్ని మన విజయానికి గాని, అపజయానికి గాని ఆపాదించుకుని నిందించడం, పొగడడం చేస్తుంటాము. ఇది సిగ్గు పడదగిన మన్నింపు, సాకు. పరిస్థితులే నిజంగా అభివృద్ధికి విజయానికి కారణమైతే, చాలామంది ఇదే మార్గాన్ని తమ పనులకు ఆపాదించుకుని విజయాన్ని సాధించుతూండవచ్చు. అయితే ఇలా జరగడం లేదు. నిజానికి, చాలా అనుకూల పరిస్థితులలో అన్ని

సౌకర్యాలూ తమ చెంతనే ఉన్న చాలామంది ఎంతో నికృష్టమయిన కార్యాలను నిర్వహిస్తుండడం మనం గమనించవచ్చు. ఈ పరిస్థితికి వ్యతిరేకంగా చాలా అనను కూల స్థితిగతులు, దుర్భర దారిద్ర్యంలో మగ్గుతున్న వారు ఎంతో ఉన్నతమైన నీతివర్తనాన్ని, మంచితనాన్ని కలిగి ఉండడం కూడా మనం చూడగలం.

మనిషి ఏడుస్తూ పుట్టాడు. మరణించే వరకూ జీవితమంతా అన్ని విషయాలలోనూ ఫిర్యాదు చేస్తూనే ఉంటాడు. జంతువులకు సమస్యలూ లేవు. వాటి గురించిన ఫిర్యాదులూ ఉండవు. మనిషికి ఆలోచన, అనుభూతి ఉన్నందువలన అతి చిన్న సంఘటనకు కూడా స్పందించి తన ప్రతి క్రియను ప్రకటిస్తుంటాడు. ఇలా వ్యక్తపరిచే ప్రతిక్రియలు సాధారణంగా అనుకూలంగా గాక దాదాపు వ్యతిరేకమయినవే అయి ఉంటాయి.

కొంతమంది విషయం సంబంధమయిన సౌకర్యాలు లేవని అసంతృప్తులుగా ఉంటే, మరికొంత మంది మానసికమయిన శాంతి లేదని అసంతృప్తితో

ఉంటారు. వర్తమాన సమాజంలో ఈ సమస్యలు బాగా ఎక్కువయ్యాయి.

అభ్యుదయం లేదా అభివృద్ధి అనేవి వస్తూ, వాటితోబాటు అనేక సమస్యలను కూడా తీసుకు వచ్చాయి. నేటి యాంత్రిక నాగరికత ద్వారా సృష్టించ బడిన అనేక సమస్యలలో మానసిక ఒత్తిడి అన్నింటికంటే ప్రధానమైనది.

మానసిక ఒత్తిడి నుండి బయటపడాలంటే, పనితో తలమునకలయ్యేలా మునిగిపోవడమొక్కటే తిరుగులేని మార్గం. మన సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకొనెడి ఆరాటాన్ని చక్కగా జతకూర్చడం వలన కూడా మన మానసిక ఒత్తిడిని చాలావరకూ తగ్గించుకోవచ్చును. ప్రస్తుతం ఉన్న అస్తవ్యస్త స్థితి నుండి బయటకు వచ్చి అభ్యుదయం, అభివృద్ధి వైపు తీసుకువెళ్లే సూత్రాలను కైవసం చేసుకోవాలని ప్రతి ఒక్కరూ దృఢంగా కోరుతుంటారు.

మనందరమూ ఆందోళన, దిగులు లేని జీవితం గడపాలనే కోరుకుంటాము అయితే ఇందు నిమిత్తం

మనం అసహనం, ఆతృత చెందకూడదు. ఒక్కోసారి, ఒక్కోమెట్టు చొప్పున ఎక్కుతూ లక్ష్యాన్ని సాధించాలి.

ఒత్తిడి వలన ఏర్పడిన శారీరక అసౌకర్యం నుండి రక్షించబడాలంటే మనకు నమ్మకం కావాలి. భగవంతుడు ఉన్నాడనే నమ్మకం కొందరిలో కలగాలంటే చాలా కష్టం. అటువంటి వారికి ప్రధానంగా తనపై తమకు నమ్మకం ఉండాలి.

మనోధైర్యం లేని జనం కుంచించుకుపోయిన స్వభావంతో కనిపిస్తారు. వారు సాధారణమయిన, సత్యమయిన కథను ఎవరికీ చెప్పలేరు. అదీకాక వారెప్పుడు మాట్లాడినా దానిని ఎదుటివారు తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారనో, లేక అప్రియంగా భావిస్తారనో, కొడతారనో భావిస్తూ పెదవి విప్పడానికి కూడా జంకుతుంటారు. నిజానికి ఇలా జరగడం అరుదు. ఒకవేళ ఇలా జరిగినా పెద్ద నష్టమేమీ లేదు కదా. అయితే మనోధైర్యం లేనివారు, తమ భావాలను సరిగా వ్యక్తపరచలేరు. తమ కథను ఎదుటివారు అర్థం చేసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నా వారికర్థమయ్యేలా

విపులంగా వివరించనూలేరు. అందువలన వీరిని అర్థం చేసుకోవడం చాలా కష్టం అవుతుంది. ఇలా అర్థం చేసుకోలేకపోయినందువల్లనే, పైన చెప్పిన అప్రియమైన సంఘటనల్లో ఏదైనా చోటుచేసుకునే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది.

బిడియం, ఆత్మన్యూనతాభావం, మనోధైర్యం లేకపోవడం అనేవి జనాన్ని ఎందుకు బాధిస్తాయి అని ఆలోచించడం చాలా ఉపయుక్తకర విషయం. మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు (మనోవైజ్ఞానికులు) ఇందుకు చాలా కారణాలను చెబుతుంటారు. తల్లిదండ్రులు, బంధువుల నుండి తిరస్కారాన్ని పొందుతుండడం, ఎప్పుడూ ఎగతాళి చేయబడడం అనే వాటికి పిల్లలు బలిపశువులు కాబట్టి, వారిని శక్తిహీనులను, ఆత్మన్యూనతా భావనకు గురయ్యేలా చేస్తుంటాయి. అనారోగ్యం, అంగవైకల్యం, అభివృద్ధికి అవరోధం కల్గించబడిన, బలహీనులయిన పిల్లలు ఎక్కువగా తిట్లు, దండనలకు గురవుతుంటారు. ఈసడించబడుతుంటారు. అందువలన వారు తమ పరిస్థితి ఇతరుల కంటే దయనీయంగా ఉందనీ, వారు

అదృష్టహీనులనే దృఢ నిశ్చయానికి వచ్చేస్తారు. అలాగే బడుగు, అల్పసంఖ్యాక వర్గాలకు చెందినవారి పిల్లలు కూడా ఇతరుల కంటే తాము అల్పులమని భావించు కుంటున్నందువలన, వారి ఆలోచనా స్థాయి కూడా తక్కువగానూ నేలబారుగానూ ఉంటుంది.

ఆత్మ విశ్వాసం లేనివారు, ఆత్మన్యూనతా భావంతో బాధించబడుతున్నవారు ధైర్యాన్ని, సహనాన్ని పెంపొందించుకునే శక్తిని కలిగి ఉండరు. అందువలన వారు ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించేందుకు దురుసుగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఒక్కోసారి వారు నేర ప్రవృత్తిని అలవర్చుకుంటారు. ఇలా దురుసుగా ఉండాలన్నా, నేరప్రవృత్తి అలవర్చుకోవాలన్నా మనిషికి ధైర్యం కావాలి. అంటే ఈ మార్గంలో వారు ధైర్యాన్ని అనుభవిస్తారు. ఇది వీరికి దగ్గర మరియు తేలిక మార్గంగా కనిపించే సరికి ఎల్లప్పుడూ ఇలానే ఉండాలనే తపనతో, ఆత్మ న్యూనతకు గురయినవారు, నేరస్తులకు దగ్గరయి వారితో సాన్నిహిత్యం, స్నేహం పెంపొందించుకుంటారు. ఇటువంటి పోకిరీ వ్యక్తులతో రౌడీలతో తిరుగుతూ వాళ్లు కూడా నేరాలు చేసేందుకు అవసరమయిన ధైర్యాన్ని

కూడగట్టుకుని నేరాలు చేస్తూ, ఇతరులను బెదిరిస్తూ, వారు తమను తాము ఘనులుగా భావించు కుంటుంటారు.

ఆత్మన్యూనతా భావానికి గురయిన వ్యక్తి తాను నిర్లక్ష్యం చేయబడ్డాననీ, లెక్కచేయబడడం లేదనీ హీనపరచబడ్డాననే భ్రమలకు గురవుతాడు. ఈ భ్రమను బాగా పోషించినందువలన అతడు ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించేందుకు, చిత్ర విచిత్రమైన గాఢ వర్ణాలు గల వస్త్రాలను ధరించడం ప్రారంభిస్తాడు. ఇలా ఎదుటివారి దృష్టిని ఆకర్షించడం, అతని భావాలకు తగిలిన గాయాలకు పూతమందు (అంజనం) లా పనిచేస్తుంది. అతన్ని సేద తీరుస్తుంది. ఇలా పై మెరుగులున్న దుస్తులు ధరించేవారిలో చాలా భాగం, సంఘం చేత నిర్లక్ష్యం చేయబడ్డామని భావించేవారే! ఇతరుల కంటే తాము ఎంతో సమర్థులమనే బూటకపు ఆత్మసంతృప్తిని ప్రకటించినా, ఎన్ని ప్రగల్భాలను పలుకుతున్నా వారి అంతరంగంలో లోతుగా అణచిపెట్టబడిన ఆత్మన్యూనతా భావం ఎప్పుడూ తొంగిచూస్తూనే ఉంటుంది.